نوشتهٔ نام نویسنده



چهار سوار گاتمن

و بازسازی رابطهٔ انسانی

خوانشی ارتباطی–هستی‌شناختی

بر پایهٔ نظریه‌های دکتر اهورا خلیلی

نام ناشر

مقاله

چهار سوار گاتمن و بازسازی رابطهٔ انسانی

خوانشی ارتباطی–هستی‌شناختی بر پایهٔ نظریه‌های دکتر اهورا خلیلی

مقدمه

هر رابطه‌ای با یک «آری» آغاز می‌شود؛ اما همهٔ رابطه‌ها با «آری» ادامه نمی‌یابند. میان این دو، جهانی از گفت‌وگوها و خاموشی‌ها، انتظارها و زخم‌های ریز قرار دارد که کم‌کم جنس پیوند را عوض می‌کند. تجربه نشان می‌دهد رابطه‌ها به‌ندرت بر اثر یک حادثهٔ بزرگ فرو می‌ریزند؛ بیشتر بر اثر فرسایشی آرام، دیده‌نشدنی و روزمره از هم می‌گسلند — بی‌آن‌که هیچ‌کس دقیقاً بتواند بگوید «از کِی» همه‌چیز خراب شد.

پژوهش‌های جان گاتمن، روان‌شناس سرشناس آمریکایی، این شهود را به داده تبدیل کرد: سرنوشت رابطه را نه شدت اختلاف‌ها، نه وجود تفاوت‌ها و نه حتی عمق عشق آغازین، بلکه **شیوهٔ گفت‌وگو دربارهٔ اختلاف** تعیین می‌کند. او چهار الگوی تکرارشونده را یافت که همچون چهار سوار آخرالزمان، پیش‌قراولِ فروپاشی رابطه‌اند.

مقالهٔ حاضر سه گام برمی‌دارد: نخست چهار سوار گاتمن را همان‌گونه که پژوهش‌های او گزارش کرده‌اند بازمی‌شناسد؛ سپس این چهار الگو را از منظر **خوانش ارتباطی–هستی‌شناختی** که دکتر اهورا خلیلی مبنای پژوهش قرار می‌دهد، معنایی ژرف‌تر می‌بخشد؛ و سرانجام به پرسش اصلی می‌پردازد: رابطهٔ انسانی پس از فرسایش، چگونه بازساخته می‌شود؟

۱. آزمایشگاه عشق؛ آن‌چه داده‌ها می‌گویند

گاتمن و همکارانش در «آزمایشگاه عشق» دانشگاه واشنگتن، هزاران زوج را طی سال‌ها با دوربین، میکروفون و حسگرهای فیزیولوژیک مشاهده کردند و به این نتیجهٔ شگفت رسیدند که با تماشای فقط چند دقیقه از گفت‌وگوی یک زوج می‌توان با دقتی بیش از ۹۰ درصد آیندهٔ رابطه را پیش‌بینی کرد. پیش‌بینی‌کنندهٔ اصلی، نه محتوای بحث، که **فرمِ** تعامل بود: لحن آغازین، واکنش‌ها به دعوت‌های کوچکِ ارتباطی، و نحوهٔ پایان دادن به یک دعوا.

یافتهٔ مهم دیگر آن است که به باور گاتمن، نزدیک به دو سوم اختلاف‌های زوجین «دائمی» است؛ یعنی هرگز به‌طور کامل حل نمی‌شود، چون ریشه در تفاوت‌های بنیادین شخصیت، خلق‌وخو و ارزش‌ها دارد. پس آن‌چه رابطه را نجات می‌دهد، حل‌کردن همهٔ مسائل نیست؛ **در کنار هم ماندنِ انسانی در میانِ مسائلِ حل‌نشدنی** است.

۲. چهار سوار؛ نقشهٔ زمینِ خطر

سوار نخست: انتقاد

انتقاد با شکایت فرق دارد. شکایت ناظر به یک رفتار مشخص است («قرار بود زنگ بزنی و نزدی»)؛ انتقاد حمله به شخصیت و جانِ دیگری است («تو هیچ‌وقت فکر نمی‌کنی؛ مثل مادرت همیشه فقط خودت را می‌بینی»). انتقاد، دیگری را از «همدمی که اشتباه کرد» به «موجودی معیوب» تبدیل می‌کند و بحث را از مسئله به محکمهٔ شخصیت می‌کشاند.

سوار دوم: تحقیر

سمی‌ترین سوار این چهار سوار است. چشم‌گردانی، تمسخر، کنایه، تقلید مسخره‌آمیز لحن، پرخاش منفعلانه — همه پیام واحدی دارند: «تو از من پایین‌تری». پژوهش‌های گاتمن نشان داد تحقیر قوی‌ترین پیش‌بینی‌کنندهٔ جدایی است؛ زیرا نه خطایی در «رفتار»، که نفی‌کردنِ «انسانیتِ» دیگری است و احترام — سنگ بنای رابطه — را از درون می‌خورد.

سوار سوم: دفاع‌جویی

هر گاه صدای انتقاد بلند می‌شود، طرف مقابل به سنگر می‌رود: انکار، عقب‌راندن تقصیر، توجیه، یا پادحمله («من این کار را کردم چون تو...»). دفاع‌جویی در ظاهر پاسخی به حمله است، اما در عمل

یعنی «هیچ سهمی در این واقعیتِ مشترک نمی‌پذیرم»؛ و بدتر، خود به چرخهٔ انتقام‌جویی دامن می‌زند و آتش را بزرگ‌تر می‌کند.

سوار چهارم: دیوارکشی

آخرین سوار، سکوت است: عقب‌کشیدن، بی‌پاسخ‌گویی، ناپدیدشدنِ عاطفی در حضورِ جسمانی. دیوارکشی اغلب پاسخی به «توفان فیزیولوژیک» است — افزایش شدید ضربان قلب و ترشح هورمون‌های استرس — که امکان شنیدن و گفت‌وگو را از فرد می‌گیرد. اما برای طرفِ دیگر، این سکوت پیامِ «تو آن‌قدر مهم نیستی که برایت بمانم» را دارد.

گاتمن برای هر سوار پادزهری نشان داد: در برابر انتقاد، **آغاز نرم** و بیان نیاز به‌جای حمله؛ در برابر تحقیر، ساختن **فرهنگ قدردانی و احترام** در زندگی روزمره؛ در برابر دفاع‌جویی، **پذیرش مسئولیت**، حتی برای سهم کوچک؛ و در برابر دیوارکشی، **خودآرام‌سازی فیزیولوژیک** و بازگشتِ آگاهانه به گفت‌وگو. دو یافتهٔ دیگر نیز حیاتی است: «نسبت جادویی» — زوج‌های موفق در لحظات تنش، به‌طور متوسط پنج تعامل مثبت را در برابر هر تعامل منفی نگه می‌دارند — و «دعوت‌های ارتباطی»: استادانِ رابطه به حدود ۸۶ درصد از دعوت‌های کوچک روزمرهٔ همسرشان (یک جمله، یک نگاه، یک مکث) پاسخ مثبت می‌دهند؛ فاجعه‌سازان فقط به حدود یک‌سوم.

۳. خوانش ارتباطی–هستی‌شناختی؛ از مهارت تا هستی

می‌توان چهار سوار را صرفاً «خطاهای مهارتی» دانست و با چند تمرین رفتاری به ترمیمشان نشست. اما خوانش ارتباطی–هستی‌شناختی که دکتر اهورا خلیلی مبنای تحلیل قرار می‌دهد، ژرف‌تر می‌رود و می‌پرسد: در چهارچوب چه فهمی از «رابطه»، این الگوها این‌قدر ویرانگرند؟ پاسخ کوتاه این است: رابطه نه یک قرارداد روان‌شناختی، نه یک معاملهٔ عاطفی و نه فقط یک ساختار اجتماعی، که **واقعیتی ارتباطی و هستی‌شناختی** است؛ یعنی گونه‌ای «هستیِ مشترک» که در آن آدمی خود را نمی‌سازد مگر «با» و «در برابر» دیگری.

در این نگاه، ارتباط ابزارِ رابطه نیست؛ رابطه، خود **وقوعِ ارتباط** است. آن‌چه میان دو نفر «هست»، نه مجموعه‌ای از نیازهای ارضاشده، که پیوسته‌ای از حضورهای پذیرفته‌شده و ناپذیرفته‌شده است. از همین‌جا می‌توان چهار سوار را نه چهار «اشتباه رفتاری»، که چهار **فروپاشی هستی‌شناختی** بازخوانید:

انتقاد، دیگری را از مقام «تو» به مقام «آن» فرومی‌کاهد؛ دیگری موضوعِ نقد می‌شود، نه شریکی که سخنش را می‌شنوم. **تحقیر** یک قدم فراتر می‌رود: انکارِ سهم دیگری در این هستیِ مشترک و بی‌اعتبارکردنِ حضورش؛ از همین‌رو سمی‌ترین سوار است، چون از ریشه، انسان بودنِ دیگری را انکار می‌کند. **دفاع‌جویی** انکارِ مسئولیتِ مشترک در «واقعیتی» است که دو نفر با هم ساخته‌اند؛

منِ منزوی، هستی مشترک را نفی می‌کند تا از گناه برهند. و **دیوارکشی** تعلیقِ حضور است: حاضرِ غایب؛ جسمی در اتاق، که هیچ‌کس در آن پاسخگو نیست. چهار سوار، به این ترتیب، چهار شکستِ «حضورند»: حضورِ نافی، حضورِ تحقیرکننده، حضورِ گریزان و حضورِ معلق.

۴. بازسازی رابطهٔ انسانی؛ نقشهٔ راه

اگر فرسایش رابطه، فروپاشی حضور است، بازسازی نیز چیزی جز بازگرداندنِ حضور نیست؛ و این کار، برخلاف تصور رایج، با یک عذرخواهی بزرگ یا یک سفر رؤیایی اتفاق نمی‌افتد، که با انتخاب‌های ریزِ روزمره ساخته می‌شود. بر پایهٔ همین جمع‌بندی، مسیر بازسازی را می‌توان در شش گام پی گرفت:

۱. **آگاهی:** نخستین گام، شناسایی سوارهای «خود» است، نه سوارهای دیگری. تا وقتی هر طرف فقط چهار سوارِ همسرش را می‌بیند، چرخه دقیقاً همان‌جاست که بود.

۲. **مکث در چرخه:** شناخت نشانه‌های توفان فیزیولوژیک (تندشدن ضربان قلب، بالا رفتن صدا، تنگی صبر) و برقراری وقفهٔ آگاهانه — نه برای ترکِ رابطه، که برای بازگشتن به آن.

۳. بازگشت به «تو»: جایگزین‌کردن زبان انتقاد با زبان نیاز؛ «من» پیام‌ها به‌جای «تو همیشه…». در ادبیات این خوانش: بازگرداندنِ دیگری از مقام «آن» به مقام «تو».

۴. فرهنگ قدردانی: قدردانی نه به‌مثابه ادب، که به‌مثابه آیینِ روزانهٔ تأیید هستیِ مشترک؛ آن‌چه دیده شود، رشد می‌کند؛ آن‌چه نادیده گرفته شود، خشک می‌شود.

۵. گفت‌وگوی ترمیمی: شنیدنِ بی‌دفاع، پذیرش سهم خود در واقعیت مشترک، و تمرین «تلاش‌های ترمیمی» — جمله‌ها و اشاره‌های کوچکی که تنش را پیش از غول‌شدن مهار می‌کنند.

۶. معناسازی مشترک: ساختن آیین‌ها، خاطره‌ها و رؤیاهای مشترک؛ خانه‌ای که در آن «ما» چیزی برای باور داشتن و جشن‌گرفتن دارد. معنای مشترک، سقفِ خانهٔ رابطه است؛ بی‌آن، دیوارها هم فقط دیوارند.

بازسازی یک‌باره نیست؛ روند است. رابطه مانند باغ است: هیچ‌کس باغ را یک‌روزه نمی‌سازد، اما هر روز می‌توان آبیاری کرد یا بی‌توجه گذاشت. چهار سوار پایانِ محتوم نیستند؛ صداهای هشدارند — و هشدار، دعوت به بیداری است.

نتیجه‌گیری

گاتمن داده می‌دهد و خوانش ارتباطی–هستی‌شناختی معنا می‌بخشد. یک سوی این جمع‌بندی به ما می‌گوید کدام چهار الگو، رابطه را با دقتی خیره‌کننده پیش‌بینی‌پذیر فرو می‌ریزند؛ سوی دیگر می‌گوید چرا این الگوها ویرانگرند: زیرا حضورِ انسانی را در هستیِ مشترک تعلیق یا انکار می‌کنند. از هم‌نشینیِ این دو سو، پیام نهایی روشن می‌شود: بازسازی رابطهٔ انسانی نه یک ترفند ارتباطی، که یک بازگشتِ هستی‌شناختی است — بازگشت از «تو علیه من» به «ما در برابر مسئله»، و از دیوار سکوت به پل گفت‌وگو. تا هر دو طرف نفس می‌کشند و حاضرند یک قدم بگذارند، دیر نشده است.

چکیده

هیچ رابطه‌ای یک‌شبه نمی‌میرد؛ بی‌صدا می‌میرد.

زخم‌ها سال‌ها پنهان خون‌ریزی می‌کنند: **انتقاد، تحقیر، دفاع‌جویی و دیوارکشی**؛ چهار سوار گاتمن که در سکوتِ خانه‌ها پیوند عاشقانه را می‌فرسایند. جان گاتمن در «آزمایشگاه عشق» نشان داد این چهار الگو با دقتی خیره‌کننده سرنوشت رابطه‌ها را پیش‌بینی می‌کنند. اما این نوشتار در جایی فراتر از پیش‌بینی می‌ایستد: با خوانشی

ارتباطی–هستی‌شناختی و بر پایهٔ نظریه‌های دکتر اهورا خلیلی، چهار سوار را چهار فروپاشیِ «حضور» در هستیِ مشترکِ رابطه بازمی‌خواند و از چرایی گسستِ پیوند انسانی می‌گوید و نقشهٔ راهِ شش‌گامیِ بازساختن آن را پیش می‌نهد؛ از «تو علیه من» تا «ما در برابر مسئله»، از دیوار سکوت تا پلِ گفت‌وگو. اگر هنوز برای رابطه‌تان می‌جنگید، این نوشتار برای شماست.

کلیدواژه‌ها: رابطهٔ انسانی؛ چهار سوار گاتمن؛ انتقاد؛ تحقیر؛ دیوارکشی؛ خوانش ارتباطی–هستی‌شناختی؛ دکتر اهورا خلیلی؛ بازسازی رابطه.

منابع

گاتمن، جان؛ و نان سیلور. هفت اصل ازدواج موفق؛ ترجمهٔ فارسی — مشخصات مترجم و ناشر در ویراست نهایی درج می‌شود.

Gottman, J. M. (1994). What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). The Seven Principles for Making Marriage Work (Rev. ed.). New York: Harmony Books.

Gottman, J. M., & Silver, N. (2004). Why Marriages Succeed or Fail. New York: Simon & Schuster.

بوبِر، مارتین. من و تو. ترجمهٔ فارسی.

یادآوری: ارجاعات دقیق به آثار و نظریه‌های دکتر اهورا خلیلی (عنوان کتاب/مقاله، ناشر و سال) پس از اعلام فهرست منابع از سوی نویسنده، در ویراست نهایی درج می‌شود.

چکیده

هیچ رابطه‌ای یک‌شبه نمی‌میرد؛
بی‌صدا می‌میرد.

زخم‌ها سال‌ها پنهان خون‌ریزی می‌کنند: **انتقاد، تحقیر، دفاع‌جویی و دیوارکشی**؛ چهار سوار گاتمن که در سکوتِ خانه‌ها پیوند عاشقانه را می‌فرسایند. جان گاتمن در «آزمایشگاه عشق» نشان داد این چهار الگو با دقتی خیره‌کننده سرنوشت رابطه‌ها را پیش‌بینی می‌کنند.

اما این کتاب در جایی فراتر از پیش‌بینی می‌ایستد: با خوانشی ارتباطی–هستی‌شناختی و بر پایهٔ نظریه‌های دکتر اهورا خلیلی، از چرایی گسستِ پیوند انسانی می‌گوید و نقشهٔ راهِ بازساختن آن را پیش می‌نهد؛

از «تو علیه من» تا «ما در برابر مسئله»؛
از دیوار سکوت تا پلِ گفت‌وگو.

اگر هنوز برای رابطه‌تان می‌جنگید، این کتاب برای شماست.

جای بارکد / شابک

نام ناشر

قیمت: ـــــــ ریال

